

Bệnh Tim

Bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong cho phụ nữ ở Hoa Kỳ. Một trong chín người phụ nữ Hoa Kỳ trong lứa tuổi từ 45 đến 64 sẽ mắc bệnh tim hay bệnh về tim mạch. Tỷ lệ này còn tăng lên tới một trong năm người phụ nữ khi họ đến lứa tuổi trên 65.

Bệnh cao áp huyết hoặc còn gọi là tăng áp huyết làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tim. Nó còn được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” vì hầu hết những người mắc bệnh này không biết rằng mình bị bệnh. Do đó bạn nên thường xuyên đến bác sĩ để được đo áp huyết.

Nữ giới khi đã lớn tuổi thường dễ bị bệnh tim hơn đàn ông. Họ lại thường bị nhiều bệnh khác nữa và mỗi khi mắc bệnh họ lâu được bình phục hơn.

Tuy nhiên cũng có một vài tin vui: Bạn có thể thực hành một ít điều để giúp tim bạn được khỏe mạnh lâu dài.

Những Dấu Hiệu của Bệnh Tim

Một trong những dấu hiệu chính của bệnh tim là đau thắt ngực (angina). Đau thắt ngực là đau hoặc nặng ngực khi vận động hoặc lúc thần kinh bị căng thẳng.

Đau thắt ngực còn gây ra:

- Cơn đau lan đến cằm, cổ, vai, hoặc bên trong cánh tay
- Thở ngắn hoặc khó thở
- Bệnh nhân cảm thấy mệt mỏi

Phụ nữ thường bị cơn động tim một cách “thầm lặng”, hoặc không nhận ra, hơn đàn ông. Những dấu hiệu sau đây rất thông thường:

- Buồn nôn hoặc cảm thấy khó chịu
- Đau bụng (dạ dày)
- Cảm thấy nóng trong ngực
- Bệnh ợ chua hoặc ăn không tiêu cũng có thể gây ra những triệu chứng trên. Nhưng tốt nhất là nên gặp bác sĩ nếu bạn có những dấu hiệu này.

B
ệ
n
h
T
i
m

Giảm Thiểu Nguy Cơ bị Bệnh Tim

- Bạn nên gặp bác sĩ của bạn thường xuyên. Bác sĩ có thể thử nghiệm để biết những yếu tố gây nên bệnh tim.
- Kiểm soát bệnh tiểu đường của bạn.
- Cai thuốc lá, hoặc ít nhất giảm hút thuốc.
- Ăn uống đúng cách và giữ cân nặng đúng mức. Chọn nhiều thức ăn ít caloie.
- Tập thể dục mỗi ngày. Điều này không có nghĩa là phải chạy nhiều hoặc tập thể dục theo nhạc quá năng động. Đi bộ thường xuyên cũng có thể giảm nguy cơ bị lây cơn động tim.
- Nên đo áp huyết của bạn thường xuyên. (Bác sĩ hoặc y tá có thể cho bạn uống thuốc để giữ áp huyết ở mức độ bình thường.)
- Thủ chất mỡ trong máu thường xuyên.
- Cẩn thận khi dùng rượu - nhất là khi bác sĩ cho biết trong máu bạn có "triglycerides" ở mức độ cao.
- Nên hỏi bác sĩ về việc uống thuốc aspirin hoặc các thuốc hạ áp huyết trong nhóm chống beta. Những thuốc này có thể giúp giảm nguy cơ bị lây cơn động tim lần thứ hai.
- Dùng ít muối trong đồ ăn.
- Nên dùng sữa trong các buổi ăn. Sản phẩm từ sữa có nhiều chất calcium giúp xương cốt được khỏe mạnh.
- Tránh tham dự những phong trào hô hào giảm cân hoặc thuốc giảm cân.
- Nếu bạn dùng thuốc ngừa thai, hãy tìm hiểu về những phương pháp ngừa khác. Thuốc ngừa thai có thể tăng áp huyết tùy vào tuổi cũng như khoảng thời gian đã dùng thuốc của bạn.

Để biết thêm tin tức xin liên lạc:

National High Blood Pressure Education Program
c/o NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute) Information Center
Điện thoại: 301-592-8573
Địa chỉ Internet: <http://www.ninds.nih.gov/>